Bezpłatny dodatek do № 7 „Bluszczu".

ROK II LUTY 1928 r. NR. 2.

KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE

CENA NUMERU POJED. 50 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 1 ZŁ. 20 GR. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555



Za przykładem „modnej" mamusi — czy jednak nie zawcześnie? *Photo-plat.*

PROBLEM MALOWANIA TWARZY

Leżą przedemną dwa artykuły o wykluczających się wzajemnie tendencjach. Jeden—p. Modrzewskiej, znanej artystki teatrów szyfmanowskich, która w nr. 5 z r. ub. „Kultury Ciała" dowodzi konieczności malowania się; drugi—znanej literatki p. Bielańskiej, która w „Kobiecie Nowoczesnej" wypowiada surową walkę tejże modzie. Oba artykuły, prawdziwie artystycznie ujęte, tematem swoim poprostu porywają płeć piękną, problemem swoim fascynują nasze urocze czytelniczki.

Czytając artykuł p. Modrzewskiej, czytelniczka czuje się poprostu zażenowana, „że się jeszcze nie maluje," że jest „zbyt higjeniczna" i, widząc w lustrze swą „niemodną, prawie prowincjonalną" buzię, ma ochotę martwić się, ba! nawet rozpaczać. Zachwyca ją pozatem myśl o szminkowej powłoce, która może tuszować wyraz twarzy i tworzyć z niej nieprzeniknioną maskę, która zdolna jest przysłonić drgającą wzruszeniami twarz woalem tajemnicy, a temsamem nadać kobiecie pozory nieodgadnionego sfinksa.

Dalej przekonywa nas p. Modrzewska, że umiejętne uszminkowanie stwarza ułudę młodości i zaciera ząbek czasu. Naprawdę, po takich silnych i wymownych argumentach chciałoby się pobiec jaknajszybciej do sklepu kosmetycznego i chwytać wszystko, co w rękę wpadnie: róż, szminkę, ołówek granatowy, różowy, czerwony, nawet czarny i zielony,—bo wszystko przydać się może, stosownie do okoliczności, wypadku i umiejętności. O! szminka może stać się straszliwą bronią nowoczesnej kobiety.

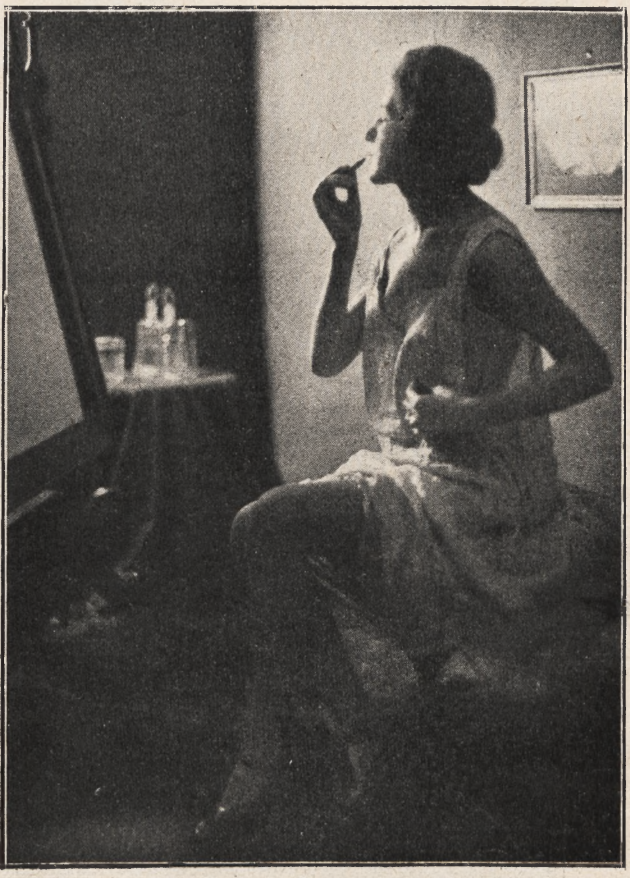
Po chwili wzrok nasz pada na smutną sylwetkę z okładki „Kobiety Nowoczesnej" i stają przed oczyma argumenty p. Bielańskiej, również silne, mocno przekonywujące: „Gdzie masz malować się, kobieto nowoczesna? czy pędząc do szkoły, jako nauczycielka, gdzie czyhają na ciebie argusowe oczy pani przełożonej i świderki ocząt twych uczennic? czy ty, wiecznie śpiesząca się biuralistko, gdy, przepracowana, podajesz artykuł swemu szefowi, drżąc o błędy i poprawki? i t. d."—wtedy nieszczęsna czytelniczka spuszcza oczy i myśli, jak to niedobrze jest czytać aż dwa pisma kobiece: „Kulturę Ciała" i „Kobietę Współczesną"! co należy począć, aby wybrnąć z tej kwadratury koła? za kim iść i kogo słuchać?

W „Kulturze Ciała" wypowiada swe zdanie artystka; ona się przecież najlepiej na tem rozumie: żyje pełnią życia i naogół, w pojęciu widza, jest bez troski, wolna od przesądów i od przeciętnych kobiet szczęśliwsza. Z drugiej znów strony trafne argumenty p. Bielańskiej wzbudzają w nas pewne wahanie. Cóż istotnie ma począć kobieta pracująca? (a obecnie chyba 70% kobiet pracuje). Czy może iść do urzędu lub biura—wymalowana? A jeśli z pośpiechu, lub dla braku wprawy, wymaluje się nieumiejętnie—będzie wyglądać jak koczkodan? Zresztą, zdarza się nam widzieć kobiety, niemalujące się wcale, które, mimo to, wyglądają bardzo ładnie, zwłaszcza, gdy po wypoczynku powracają z letnisk z buziami, ozłoconemi promieniami słońca. A cóż znowu począć ma nieszczęsna kobieta o cerze bardzo bladej i bezbarwnej? Tysiące sprzecznych myśli przelatują przez główki czytelniczek, i naprawdę, samej trudno rozstrzygnąć ten wielki problem!

Pociesz się, miła czytelniczko, gdyż od wieków problem ten istniał, istnieje i prawdopodobnie długo jeszcze istnieć będzie. W Egipcie, Rzymie, gdzie kultura ciała stała b. wysoko, zwyczaj malowania się był uważany niemal za obrządek religijny. Sztukę malowania się uprawiały kapłanki i niewolnice; te ostatnie, dzięki swemu kunsztowi artystycznemu, podnoszone nieraz były do praw człowieka.

W późniejszych czasach problem ten różnie się przedstawiał; zależnie od epoki, sztuka malarska kwitła, albo też schodziła w zupełne zapomnienie i była potępiana. Obecnie istnieją dwa kierunki: pierwszy — angielski, nie uznający wcale sztuki malowania się, lecz opierający wygląd estetyczny kobiety na zdrowiu, sporcie, higjenicznem życiu, ruchu i racjonalnej kosmetyce lekarskiej; natomiast drugi—francuski, higjenę odsuwa na plan dalszy, a sztukę malowania doprowadza do artyzmu.

Z punktu widzenia racjonalnej kosmetyki lekarskiej, należy przyklasnąć kierunkowi angielskiemu, który propaguje higjeniczny tryb życia, używanie słońca, powietrza, ruchu i dbałość o zdrowie. Według zdania anglików—najlepszemi kosmetykami są: powietrze, woda, słońce, ruch, no i w końcu dopiero zabiegi racjonalnej kosmetyki.



Dzisiaj w gotowalni każdej prawie kobiety widzimy całą kolekcję środków kosmetycznych. Fot. H. Mikolasch.



Nie każda z pań pudruje się dyskretnie — za wachlarzem...
Fot. C. Lewicka.

Czy malowanie jest bezwzględnie szkodliwe? Jest to bardzo ważne pytanie do rozstrzygnięcia.

Ze stanowiska racjonalnej kosmetyki muszę stwierdzić, że używanie wszelkich barwików i różów nie może być dla cery obojętne. Róż zatyka pory, wskutek czego skóra nie oddycha, więdnie, marszczy się i po pewnym czasie staje się tak zniszczona, że bez wymalowania twarzy wprost pokazać się nie można. Stałe i częste malowanie się niszczy skórę w takim stopniu, że potem nie da się ona już poprawić. Względy czysto estetyczne nie przemawiają również za modą malowania twarzy. Gdyby sztuka malarska doszła do takiej doskonałości, że przy jej zastosowaniu nie można byłoby odróżnić cery naturalnej od malowanej—wtedy moglibyśmy ten zwyczaj traktować z pobłażliwością. Niestety, jednak, twarz malowaną odróżnić można od naturalnej na pierwszy rzut oka! Pozatem panie, młodsze czy starsze, malują się naogół bez poczucia umiaru i umiejętności dostosowania do koloru cery i ogólnej karnacji, co tembardziej wywołuje nienaturalne, a nieraz nawet komiczne wrażenie.

Jeżeli jednak nie można wyzwolić się z więzów mody, i jeśli przeważy wzgląd, że wieczorem kobiety nieszminkujące się, w otoczeniu wymalowanych, wyglądają szaro i bezbarwnie,—należy przynajmniej przy stosowaniu barwików przestrzegać pewnych zasad, tak ze względu na higjenę, jak i na estetykę. Jeśli koniecznie ktoś chce się malować, to powinien robić to możliwie dyskretnie i umiejętnie, i używanie barwików ograniczyć do minimum, a pozatem stosować najlepsze gatunki kosmetyków.

Dobry róż i ołówek, użyty po higjenicznym kremie w małej ilości, nie będzie zbytnio szkodził cerze, o ile jeszcze potem będą stosowane racjonalne zabiegi kosmetyczne w postaci kąpieli przemiennych, masaży i t. d.

Przed udaniem się na spoczynek konieczne jest dokładne umycie twarzy w letniej wodzie z mydłem i zostawienie skóry wolnej od wszelkich kosmetyków. Na noc jedynie dopuszczalny jest krem higjeniczny przeciwzmarszczkowy.

Chociaż szminkowanie wogóle wyklucza higjenę, jednak i tu możnaby wprowadzić pewne jej minimum. Obecnie na zachodzie nowy prąd higjeniczny dociera nawet do sfer artystycznych. Panie z teatru, narówni z kobietami, pracującemi w innych zawodach, wstają rano i, wziąwszy swą kąpiel codzienną, uprawiają gimnastykę, sport, spacery itd. Starają się o ile możności wcześnie udawać się na spoczynek i unikać lokalów zadymionych i zakurzonych.

Trudno jest narzucić kobietom, jaką drogą iść należy: używać szminki, czy też ją zarzucić. Poprostu zależy to od upodobań i od typu, jaki dana kobieta pragnie przedstawiać. Kanonu tu postawić nie można, zwłaszcza, że wszelki kanon jest martwą i suchą literą. Moda i życie zawsze zrobi swoje; nie pomogą nakazy, dekrety cywilne i duchowne, tak jak nie pomogły nawoływania i perswazje przy noszeniu gorsetów. Wszystko to było na nic, i dopiero słowo: „niemodne“—wyeliminowało tortury średniowieczne ze stroju kobiecego. W jakim kierunku idzie moda?

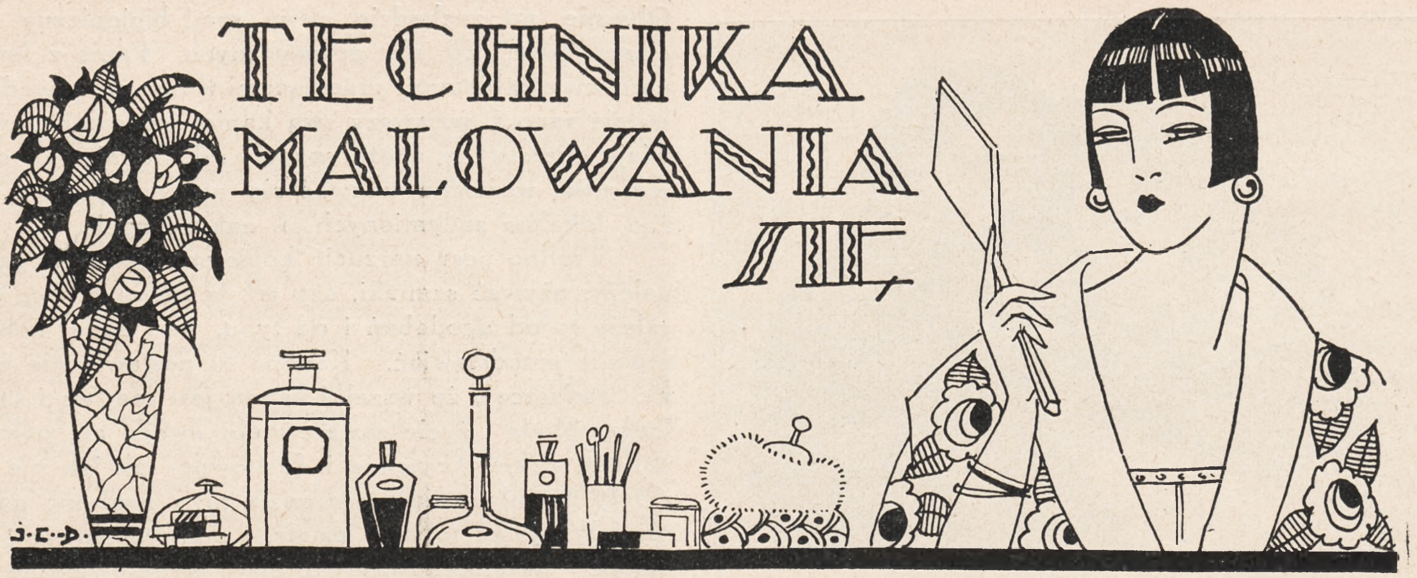
Bezsprzecznie w kierunku odrodzenia, w kierunku, który propaguje naturalność, zdrowie, używanie powietrza, wody, słońca i odpowiedni tryb życia. Najlepszym dowodem zwycięstwa nowego kierunku jest fakt powstawania coraz to liczniejszych kobiecych towarzystw sportowych. Kobieta nowoczesna imponować zaczyna swą gibkością, ruchami, no i naturalnie świeżą cerą, która nie potrzebuje sztucznych barwików.

Co zaś się tyczy owej „maski“ ze szminki, to mam wrażenie, że kobieta nowoczesna, silniejsza fizycznie i zahartowana życiowo, potrafi zawsze stłumić w sobie uczucia, których ujawnić nie zechce, lub nie powinna. Uczyni to znacznie pewniej i łatwiej przy pomocy silnej woli, niż zapomocą sztucznej maski, jaką nakładała na swą przedwcześnie zwiędłą twarz — słabiutka i niezaradna kobieta przeszłości! *Dr J. Świtalska.*



Prawdziwe amatorki sztuki malowania się — szminkują nawet swoje lalki. Fot. J. Malarski.

TECHNIKA MALOWANIA SIĘ



Panie obecnie malują się i malować się będą tak długo, jak długo dyktować to będzie kaprys Pani Mody. Malowały się, zresztą, i dawniej. Przypomnijmy sobie czasy muszek, kunsztownych fryzur i krynolin. Kobieta nieumalowana czuła się wówczas „nieubrana“ i nie mogła bez wywołania zgorszenia ukazać się w towarzystwie. Na gotowalni ówczesnej elegantki królowały różne szczoteczki, pendzelki, sarnie łapki, puszki, flakony, słoiczki „z mastyksami“, „rumiana“, liljowe mleczka i różane olejki. Czasy te wróciły: flakoniki znów królują, — różnica w tem, że tajemnicze słoiczki, sprzedawane przez wędrownych kupców z Węgier, zostały zastąpione przez kosmetyki firm nowoczesnych,zaś rady „doświadczonych babek“ — przez celowe wskazania wytrawnych lekarzy-kosmetyków.

Obecnie malowanie rozpowszechniło się i objęło wszystkie sfery. Uboga ekspedjentka przed wyjściem do pracy, zajadając smakowicie suchą bułeczkę, „poprawia“ swoją bladą twarzyczkę pewną dozą różu, i elegancka pani, jadąc w swym Rolles Roycie, patrzy uważnie w podróżne lusterko i ostrożnie „wykończa“ swą buzię; w teatrze i kinie, w cukierniach, restauracjach i na zabawach—wszędzie błyskają wyciągane z torebek ręcznych małe lusterka, a zręczne rączki rzucają „ostatnie pociągnięcia“ i „poprawki“. Nawet plaża, gdzie, zdawałoby się, nie powinna dotrzeć sztuka, ani szminka,—zmienia się teraz często w Institut de beauté, gdzie dokonywa się poprawek tego, co zepsuje srebrzysta fala, lub złoty promień słońca.

Ale wróćmy do techniki malowania. Pierwszym warunkiem, by było ono jaknajmniej szkodliwe dla cery, jest jego umiar; ze względu zaś na estetykę, wskazana jest umiejętność i dyskrecja.

Chcąc wyglądać estetycznie, należy przedewszystkiem innych kosmetyków używać w dzień, a innych — na wieczór. We dnie używa się kosmetyków bardziej stonowanych, spokojnych, bledszych i w nieznacznej ilości; wieczorem—naodwrót. Po drugie starać się należy tuszować zapomocą kosmetyków tylko najbardziej rażące defekty twarzy. Oto jeśli w twarzy uderza przedewszystkiem jedynie jej szary ton i brak koloru,—uciekać się tylko do lekkiego różowania policzków; niema zaś potrzeby czernić brwi i podkreślać oczy. Przeciwnie, gdy się ma brzoskwiniową cerę, a razi tylko brak ładnej oprawy oczu, można brwi jedynie lekko podgalać, by nadać im wąski, ładny, łukowaty rysunek. Zaznaczam przytem, że przez umiejętne podgolenie brwi i nadanie im wąskiego rysunku, nadaje się im jednocześnie znacznie ciemniejszy wygląd i bez przyciemniania. Podgalamy brwi raz na 2 — 3 tygodnie, albo u fryzjera, albo też i same w domu. Wystarczy posiadać giletkę, którą się po lekkiem namydleniu skóry usuwa niepotrzebne włosy, zostawiając brwi szersze u nasady, a coraz węższe ku skroniom. Przytem należy liczyć się z indywidualnemi własnościami twarzy: niekiedy, zwłaszcza przy rysach klasycznych, nadaje się brwiom formę równych sznureczków, przy twarzy nieregularnej—formę łukowatą.

Wspomnę tu jeszcze o najnowszej modzie ekscentrycznych elegantek Paryża. Polega ona na zupełnem zgoleniu brwi „na czysto“, i następnem narysowaniu wąziutkiej łukowatej linji w miejsce zgolonych brwi. Ekscentryczna ta moda jednak nie znalazła u nas, na szczęście, naśladowczyń, podobnie jak i modne rysowanie szminką na twarzy futurystycznych trójkątów i liljowych plam.

Po podgoleniu brwi należy skórę w miejscu ogolenia zlekka przypudrować, by usunąć zaczerwienienie i podrażnienie skóry, które następuje zwykle po ogoleniu.

Teraz następuje przyciemnienie brwi. Służą do tego ołówki i tusz. Przedstawia się on w formie czarnej tafelki, zaopatrzonej w małą szczoteczkę. Po zwilżeniu wodą, pociera się nią tafelkę i zlekka pociąga po brwiach. Popełnię małą niedyskrecję, zaznaczając, że wiele pań do tej procedury używa śliny, plując wprost na tafelkę. Apeluję do poczucia estetyki i higjeny pań, by tego nie czyniły.

Po 3—4 minutach tusz wysycha, oczy nabierają głębszego wyrazu i stają się wymowne. Zachodzi tu jednak pewne niebezpieczeństwo. Wszelkie wzruszenia i łzy rozpuszczają tusz, który rozmazuje się po twarzy, czyniąc z niej maskę. Dlatego lepsze jest czernienie brwi na stałe, zapomocą specjalnej papki, lub lakieru. Przestrzegam przed użyciem tuszu do rzęs. Tusz,

którego użycie jest prymitywne i tanie, tworzy na rzęsach grudki i drobne ziarenka, łatwo opadające i rozcierające się w plamy pod oczyma, a przytem rzęsy, pokryte tuszem, są zbyt jaskrawo sztuczne i nienaturalne, czego niema przy ich stałem przyciemnianiu.

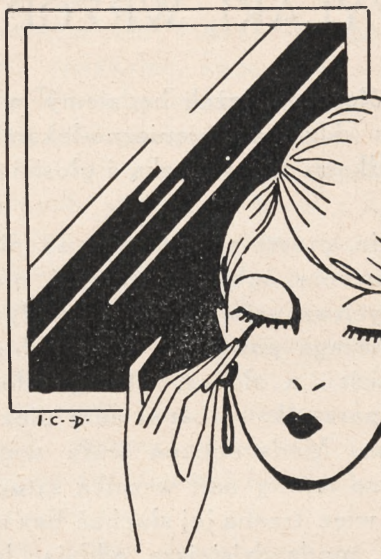
Po rzęsach przychodzi kolej na oczy. Wszelkie krople, wpuszczane do oczu, są bardzo szkodliwe i niebezpieczne, przestrzegam więc również stanowczo przed ich użyciem. Chcąc oczom nadać więcej wyrazu, wystarczy rzucić cień na powiekę zapomocą granatowego ołówka, który watą rozcieramy zlekka na górnej powiece. Czarne ołówki są niewskazane, nienaturalne i nie powinny być używane. Cieni pod oczyma lepiej nie rzucać w tych wypadkach, gdy skóra jest nieco wiotka i tworzy pod oczyma torebki. Przy jędrnej i świeżej cerze można i pod oczy rzucić nieznaczny cień szafirowy.

Co się tyczy malowania buzi, to pierwszym jego warunkiem jest zaopatrzenie się w dobry tłuszcz lub krem, który używa się, jako pokład na skórę. Zapamiętajmy sobie, że niewolno używać nigdy żadnego kosmetyku bez uprzedniego użycia kremu. Zmniejsza to o 50% szkodliwość malowania się i warunkuje równomierność i dyskrecję w ułożeniu cieni. Po wtarciu kremu pudrujemy lekko twarz pudrem, koloru najlepiej cielistego, w tonie jaśniejszym, lub też ciemniejszym, zależnie od karnacji skóry. Po upudrowaniu się następuje róż lub szminka.

Róż stosuje się: a) w formie płynnej zawiesiny, b) w formie stałego pudru, c) w formie maści. Ten ostatni najlepiej przylega do twarzy, lecz trudniej się zmywa. Do usunięcia go należy zawsze używać olejku roślinnego, lanoliny, albo zwykłego goldkremu. Po użyciu różu znów puder. Dawniej używano do ścierania farb przeważnie wazeliny. Jednak wazelina jest produktem nafty i często znajduje się w handlu źle oczyszczona; częste używanie jej niszczy skórę...

Na końcu—usta. Barwienie ust, to najważniejsza procedura dla każdej modnisi. Nie opuszcza ona żadnej sposobności, a niekiedy nawet i bez sposobności wyciąga z torebki ołówek i zabarwia wargi na kolor ponsowy. Podczas gdy dawniej wszelkich zabiegów kosmetycznych dokonywało się w sekrecie, w zamkniętej gotowalni, gdzie mieściło się sanktuarjum sztu-





ki upiększania, — obecnie kobiety czynią to jawnie, szarżując nieraz i pokazując swoją niezależność i odwagę w szczerości. Jest w tem dużo dezynwoltury, dużo swobody, lecz często swoboda ta razi i budzi niesmak. Do malowania ust służą ołówki suche i tłuste. Te pierwsze są lepsze. Kolor ołówka dobiera się również do koloru skóry i koloru włosów.

Staranne malowanie ust polega na nadaniu im z początku konturów, zarysów, zapomocą płynnego karminu; dopiero potem następuje barwienie właściwe. Przypomina to każdej z nas dzieciństwo, gdy się barwiło malowanki, i nie chcąc „zajechać za linję” pendzelkiem, barwiło się kontury. Lata dziecinne nie wracają, lecz niektóre dzieciństwa powtarzają się, a dla wielu pań prawdziwą zabawką stało się to ciągłe wyciąganie ołówka i smarowanie ustek. Aby nie za dużo!

Dodam jeszcze o malowaniu koniuszków uszu i nozdrzy. To ostatnie ma zastosowanie tylko na scenie. Malowanie końców uszu ponsową szminką jest dość rozpowszechnione, wskazane jest jednak tylko dla blondynek, i to naturalnie, o ile jest dyskretne. Wykonuje się je w ten sposób, że palcem rozciera nieco kremu na koniec małżowiny, potem dodaje się również zapomocą palca nieco czerwonej szminki, rozciera razem, a nadmiar usuwa watą (tak samo, jak i przy różowaniu policzków).

Wszystkie kosmetyki, jak już mówiłam, usuwa się wieczorem zapomocą tłuszczów. Woda nie wystarcza. Po usunięciu ich kremem i umyciu twarzy wodą, robi się okład z ręcznika lnianego, umoczonego w gorącej wodzie, a po 5 min. zdejmuje się ten okład, spryskuje twarz zimną wodą i pozostawia się ją na noc wolną od kosmetyków.

Tyle—o technice malowania.

Zczasem malowanie wyjdzie z mody i wróci zamiłowanie do naturalnego piękna i prostoty. Oby panie nie żałowały wówczas nadużywania kosmetyków, chyba że... już teraz nie będą ich nadużywały i troskliwie usuwały wieczorem zapomocą tłuszczu.

Odpowiedni tryb życia, oraz stosowanie racjonalnej kosmetyki — również pomogą paniom w zapobieżeniu złym skutkom kosmetyków.

J. Lewińska
Kosmetyczka

ŻYLAKI, WRZODY PODUDZIA I ICH LECZENIE

Moda współczesna, jeżeli będziemy ją brali pod uwagę z punktu widzenia higjeniczno-lekarskiego, jest w wielu przypadkach bojowniczką i głosicielką zasad higjeny.

Czyż krótkie, proste suknie obecne nie zmusiły kobiety do zarzucenia sukien z trenami, opiętych na dawnych stalowych sznurówkach? Pod wpływem sportów, ruchu i świeżego powietrza kibić nabiera smukłości i elastyczności, a słońce, którego dostępu nie bronią woalki i parasolki — barwi cerę pięknym, złotawym odcieniem. Moda obecna woła wielkim głosem o zwycięstwo natury nad wszelką sztucznością— a że jest modą, więc trzeba jej słuchać bez szemrania.

Oczywiście, moda dzisiejsza, oddając hołd naturze, bywa niedyskretną. Przyjrzyjmy się sylwetce kobiecej. Krótka spódniczka, nie tamująca ruchów, odsłania nogi. Już to samo zmusza kobietę do większej dbałości, ażeby linję nóg utrzymać nieskazitelną.

Pierwszym warunkiem tego jest unikanie przyczyn, wywołujących nieestetyczne dla oka, zaś dla zdrowia nader szkodliwe cierpienie, jakiem są ż y l a k i k o ń c z y n d o l n y c h.

Jako tło powstawania żylaków, podawano zwykle wrodzoną wiotkość mięśni—w tem i mięśni ścian żylnych —płaskie stopy, pracę w stojącej pozycji, następnie ciążę, ciężkie porody, guzy jamy brzusznej itd. Mojem zdaniem, niemniej ważną rolę odgrywają błędy w ubraniu, utrudniające krążenie krwi, szczególnie w kończynach dolnych. Ażeby ocenić należycie moment ostatni, musimy przytoczyć parę słów z anatomji i fizjologji narządu krążenia krwi.

Jak wiadomo, krew krąży w tętnicach i żyłach. Krążenie rozpoczyna się od serca, skąd krew zostaje wepchnięta do naczyń tętniczych, dzieląc się na coraz to mniejsze i przechodząc na końcu swego przebiegu w naczynia włoskowate tętnicze. Te ostatnie łączą się z naczyniami włoskowatemi żylnemi, które krew z naczyń poprzednich przyjmują i oddają żyłom. W dalszym obiegu krwi żyły, łącząc się w coraz grubsze pnie, zwracają krew do serca. W naczyniach tętniczych krew krąży, popędzana siłą skurczu serca i kurczliwości ścian samych tętnic. W żyłach, natomiast, porusza się pod wpływem naporu krwi, która pod pewnem ciśnieniem przechodzi do nich z naczyń włoskowatych tętniczych, oraz wskutek ssania, jakie na żyły wywiera ciśnienie ujemne, powstające w czasie wdechu w klatce piersiowej. Jeżeli porównamy ze sobą siły popędowe tętnicze i żylne, to zrozumiemy, że siły, działające w tętnicach, są o wiele większe, niż w żyłach. Ażeby mniejszemu popędowi krążenia krwi w żyłach dopomóc, znajdują się w nich zastawki, które otwierają się w kierunku przepływania krwi, t. j. w kierunku serca. Mechanizm zastawek tych nie pozwala krwi żylnej cofać się. Ma to duże znaczenie np. w kończynach dolnych, gdzie krew żylna musi płynąć jakby „pod górę". Gdyby chciała się cofnąć ku dołowi, zastawki się zamkną i na to nie pozwolą. Zastawki są najgęstsze u dzieci; u dorosłych zanikają normalnie w pewnych żyłach, gdzie są mniej potrzebne. Ponieważ w kończynach dolnych są bardzo potrzebne, zanikać tam nie powinny. Chorobowo jednak i tam czasem znikają.

Co powoduje zanikanie zastawek?

Otóż w pierwszym rzędzie należy tu wymienić, jako przyczynę, wiek podeszły, następnie przebycie pewnych schorzeń zakaźnych. Dalej—czynności zawodowe, zmuszające do pracy stojącej, kiedy w kończynach dolnych przez czas dłuższy gromadzi się znaczniejsza, niż zwykle, ilość krwi. Prócz tych przyczyn są jednak i takie, z których powodu u kobiet wszystkich zawodów, a także i u tych, które fizycznie nie pracują, dochodzi do zanikania zastawek i powstawania na tem tle żylaków. Tą pospolitą przyczyną są p o d w i ą z k i o k r ę ż n e, t. j. te, które nogę w tem lub innem miejscu dokoła zaciskają.

Jak powiedzieliśmy, krew w żyłach nie posiada tych mocnych sił popędowych, co w tętnicach. Do tego należy dodać, że ściany żył są daleko cieńsze, a stąd podatniejsze na ucisk. Skutkiem tego opór, jaki krew żylna napotyka na drodze, staje się odrazu przyczyną zastoju w jej krążeniu. Wobec zacisku, jaki wywiera okrężna podwiązka, ściany żylne zostają uciśnięte, a nawet częstokroć zaciśnięte, krew żylna może tylko z wielką trudnością i w zmniejszonej ilości przedostać się przez tę przeszkodę w kierunku serca. To powoduje gromadzenie się krwi niżej podwiązki. Ponieważ podwiązki okrężne nosi się pod kolanami, lub na udach tuż nad kolanami, zwiększona ilość krwi gromadzi się na podudziach, na łydkach. Z powodu tego mało odporne ściany naczyń żylnych rozszerzają się. Z początku mało, ale im dłużej działają podwiązki, tem zjawisko to się potęguje. Krew z kończyn nie odpływa, zastawki, które wystarczają dla zamknięcia światła naczyń w stosunkach normalnych, wobec rozszerzonych świateł żył nie wystarczają i nie zamykają się szczelnie, krew tembardziej opada ku dołowi i jeszcze więcej rozszerza żyły.

W tym stanie możemy już obserwować na skórze łydek niebieskie pręgi, które od miejsca do miejsca znaczą się szerszemi rozlewami. Jest to stan rozdęcia żył. O ile ktoś nie zwraca uwagi na powyższy stan swoich żył, to w krótkim czasie, prócz oszpecenia, przyłączy się do tego cierpienie kończyn dolnych, ich niepokój, cierpnięcie itd., zaś w dalszym ciągu— powstanie żylaków. Mianowicie w miejscach przed zastawkami, gdzie żyły normalnie są lekko rozszerzone, powstają duże rozdęcia, jakby zatoki, w których krew stale zalega i które przez skórę uwypuklają się nazewnątrz, jako miękkie, sine guzki. Guzki te ze swej strony, uciskając od wewnątrz skórę, powodują jej cieńczenie, co się objawia swędzeniem i łuszczeniem, czasem w bardzo znacznym stopniu. Swędzenie zmusza do drapania miejsc chorych, co łatwo prowadzi do zakażenia tych okolic. W następstwie tego powstają wrzody podudzia. W innych razach zdra-

panie skóry na żylaku może doprowadzić do pęknięcia ściany żylaka i stąd częstokroć znacznego krwotoku.

Jak z powyższego szkicu widać, rozwój omawianego cierpienia dzieli się na trzy okresy: 1) rozdęcie żył, które przeświecają przez skórę łydki, jako sine, wężowate pręgi; 2) wytworzenie się żylaków, które stwierdza się na skórze łydki, jako miękkie, sine guzki lub guzy; 3) powstawanie przewlekłych owrzodzeń podudzia, lub krwotoki na tle żylaków.

Nie spełnilibyśmy postawionego sobie zadania, gdybyśmy nie wyjaśnili, w jaki sposób można zapobiegać złu, oraz leczyć to schorzenie.

A zatem przedewszyskiem należy wystrzegać się wszelkich wpływów, które wymieniliśmy wyżej, jako przyczyny cierpienia. Czasem niełatwo to przeprowadzić, jeżeli np. zawód zmusza nas do dłuższego stania bez ruchu itd. Należy więc wtedy dbać, by tych szkodliwości nie powiększać, a zatem okrężnych podwiązek nie nosić, po pracy odbyć powoli małą przechadzkę niemęczącą. Jeżeli kto może sobie na to pozwolić, to najlepszem zapobieganiem jest poddać się po pracy, wieczorem, mięsieniu (masażowi) kończyn. Oczywiście musi dokonać tego ten, kto ma odpowiednie kwalifikacje, bo mięsienie nieumiejętne może przynieść nawet szkodę. Powyższe środki pozwolą uniknąć, ew. powstrzymać rozwój cierpienia, gdyż wzmacniają z jednej strony mięśnie ścian naczyń żylnych, z drugiej zaś mechanicznie odmasowują nadmiar gromadzącej się krwi. Noszenie pończoch gumowych, owijaków, bandaży elastycznych, które są polecane nawet przez lekarzy, nietylko że nie pomaga, ale nawet szkodzi. Środki te wprawdzie mechanicznie nie dopuszczają do rozdęcia żył, z drugiej jednak strony krępują kończynę i prowadzą do zaniku mięśni wogóle, a więc i mięśni ścian krwionośnych. Stan ten robi z osoby, używającej bandaży i pończoch, niewolnika ich do końca życia, gdyż po każdem zdjęciu tych opasek, osłabione żyły rozszerzają się tem mocniej.

W 2-gim okresie, kiedy istniejące już żylaki nie rokują nadziei na cofnięcie się sprawy chorobowej, należy energiczniej przeprowadzić leczenie. Dawniej, a czasem i dzisiaj, proponuje się rozmaite zabiegi operacyjne. Niektóre z tych zabiegów mają na celu spiralne nacięcia skóry i tkanki podskórnej na łydkach; inne, więcej radykalne, każą całą rozszerzoną część żył wyciąć. Druga metoda daje często dobre wyniki; są to jednak zabiegi dość poważne.

Ostatnio, opierając się na danych anatomicznych i fizjologicznych, wiemy, że krew z kończyn dolnych może odpływać drogą żył powierzchownych, lub żyłami głębokiemi. Zastawki żył powierzchownych, które rychło zanikają pod wpływem czynników szkodliwych, utrzymują się nienaruszone w żyłach głębokich. Ponieważ doświadczenie uczy, że żyły głębokie wystarczą w zupełności na odprowadzanie krwi z kończyn dolnych, dążymy zatem do zaniku rozszerzonych chwilowo żył powierzchownych, by w ten sposób uleczyć cierpienie.

Zamiast zatem dotychczasowych metod operacyjnych, które każą wycinać całe odcinki żył, my pozostawiamy żyły na miejscu, ale wstrzykujemy płyny, niszczące wewnętrzne powierzchnie żył, doprowadzamy do zlepiania się ścian żylnych na całym ich przebiegu. Oczywiście, zlepienie się zamyka zupełnie światło żył, krew przez nie nie krąży, i one, przechodząc powoli procesy przetwórcze, przestają istnieć, jako naczynia krwionośne.

Wyniki zastrzykiwań powyższych okazały się tak dobre, że powoli coraz częściej zarzuca się leczenie operacyjne na korzyść zastrzykiwań. Te ostatnie mają za sobą ogromną przewagę także dlatego, że nie wymagają zabiegu krwawego, ani leczenia pooperacyjnego i nie zostawiają żadnych blizn, które tak szpecą operowane kończyny.

Należy jednak pamiętać, że zastrzykiwania trzeba stopniować, a procent środka leczniczego dobierać indywidualnie, co ma duże znaczenie w lepszem i szybszem osiąganiu zamierzonych skutków leczniczych.

Okres 3-ci cierpienia nie wystąpi, o ile przeprowadzimy wyżej opisane leczenie. Gdyby jednak z powodu braku lub niemożności uprzedniego leczenia rozwinęły się wrzody podudzia,—nie przedstawiają się one obecnie tak beznadziejnie, jak to doniedawna się wydawało. W tym okresie można sprawę chorobową opanować doskonale, stosując leczenie specjalnemi bandażami klejowemi, kombinując je z wymienionemi wyżej zastrzykiwaniami.

Dr. Jan Zaorski.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Wielkopolance. Zanik pięknego biustu daje się powszechnie zaobserwować, a przecież kształt i wielkość biustu ma ogromne znaczenie w urodzie kobiecej. Biust może być zaduży i zamały, lub asymetryczny, wtedy zwykle prawa pierś jest większa od lewej. Biust piękny powinien być nieduży i jędrny. Żadne środki zewnętrzne nie wpływają na kształt, ani też na wielkość i jędrność biustu. Jedynie masaż odpowiednio wykonany, daje cudowne rezultaty. Masaż powinien być stosowany przez dłuższy okres czasu. O ile zachodzi niewielka różnica wielkości biustu, to masaż może poprawić ową różnicę, ale idealnie nie wyrównuje. Masażu biustu można nauczyć się samej; nie jest to trudne, nie wymaga wielkiej siły, a jedynie systematyczności i cierpliwości. Wszelkie reklamowane środki: kremy, pigułki, o ile nie są wręcz szkodliwe, pomóc absolutnie nie mogą. Obecnie we Francji do pielęgnowania biustu, prócz masażu i gimnastyki, używa się natrysków wodnych: specjalnym przyrządem natryskuje się piersi dwa razy dziennie po półtorej minuty, wodą pokojową z dodaniem perełek alkalicznych. Następnie wyciera się do sucha bardzo prędko. Zabieg ten mogą stosować tylko kobiety zdrowe i zahartowane. W Polsce kultura ciała obecnie nie stoi jeszcze tak wysoko, i specjalnych przyrządów do pielęgnacji biustu niema. Narazie może go zastąpić zwyczajny rozpylacz.

Halinie — stałej czytelniczce. Pierwszym warunkiem dobrej cery jest zdrowie, drugim — czystość, trzecim — odpowiedni tryb życia i dobre warunki życiowe, a dopiero potem postawić należy stosowanie pewnych racjonalnych zabiegów, opartych na zasadzie kosmetyki leczniczej. Koniecznym warunkiem zdrowia jest słońce i powietrze.

Dlatego też używać należy kąpieli słonecznych i powietrznych. Stan zdrowia całego organizmu odgrywa dominującą rolę w ogólnym wyglądzie kobiety. Wszelkie stany psychiczne, okresy pokwitania, ciąży, zaburzenia płciowe, choroby kobiece, nienormalne zaspakajanie popędu płciowego — wywierają bardzo ujemny wpływ na cerę.

Choroby przewodu pokarmowego, katary kiszek, żołądka, zaparcie stolca, choroby nerek, wątroby, śledziony, zaburzenia gruczołowe o wewnętrznem wydzielaniu, choroby infekcyjne ostre i chroniczne, jak np. choroby płciowe — silnie wyniszczają organizm i tem samem fatalnie odbijają się na cerze. Dbanie o zdrowie jest jednocześnie dbaniem i o ładny wygląd zewnętrzny. Przy cierpieniach ogólnej natury leczyć należy cały organizm; bardzo często worki pod oczyma mają za przyczynę chorobę serca lub nerek. Na nic tu różne kremy cudowne, jeśli przyczyna leży w samym organiźmie.

Należy więc jaknajszybciej usunąć główną przyczynę, a dopiero potem leczyć cerę.

Bardzo ważnym czynnikiem przy pielęgnowaniu cery jest zachowanie czystości. Jeśli kobieta chce mieć piękną cerę, musi się kąpać raz na tydzień w ciepłej wodzie, a zmywać się przynajmniej raz na dzień od stóp do głowy. Kobieta, która nie przestrzega czystości, kąpie się raz na parę miesięcy, obmywa codzień tylko twarz i ręce, myje nogi raz na tydzień — nie może mieć zdrowej cery.

Zabiegi tualety codziennej podane będą wyczerpująco w dalszych numerach „Kultury Ciała".

Lwowiance. Brzydka blizna powstać może po nieodpowiedniem wypaleniu brodawki; usunąć można zapomocą diatermji. Nigdy nie można być pewną efektu. Może nastąpić tylko poprawa. Natomiast brodawki bez śladu usuwa się zapomocą diatermji lub elektrolizy. Nie należy nigdy wypalać samej lapisem lub żrącemi maściami: najczęściej brodawka odrasta lub pozostawia po sobie okropną bliznę.

Z Bremgola Danucie. Brzuch. Odkładanie się tłuszczu na brzuchu jest, niestety, powszechną wadą u większej ilości kobiet. Dla usunięcia tej przykrej wady konieczne jest stosowanie masażu i gimnastyki. Obecnie jedynie tą drogą można usunąć tę przykrą dolegliwość. W drugiej połowie ciąży konieczne jest noszenie pasa. Przeczytać w „Kulturze Ciała" nr. III art. „O sposobach odtłuszczania" — dr. med. J. Świtalskiej.

Idzie. Cera. Na łuszczenie się skóry „Mój krem". Po tylu zabiegach odtłuszczających naturalna reakcja musiała wystąpić w postaci łuszczenia się naskórka. „Mój krem" złagodzi i udelikatni Pani skórę. Najczęściej należy stosować w początkowych okresach rano i wieczorem. Następnie po kilku tygodniach tylko rano, ażeby w ten sposób pozostawić twarz bez kremu na noc, umożliwiając skórze oddychanie. Na łojotok — przeczytać ogólną odpowiedź.

Racjonalna pielęgnacja cery powinna być stosowana indywidualnie. Środki kosmetyczne powinny być używane albo bardzo dobre, albo żadne. Lepsze są domowe środki w postaci naturalnej śmietanki.

Przy tłustej cerze należy myć twarz 2 razy dziennie wodą gorącą z mydłem cytrynowem, na noc smarować „Galaretką Nr. 1." rano „Mój krem". Po umyciu gorącą wodą spłókiwać zimną i używać „Mój puder higjeniczny", który jest absolutnie nieszkodliwy przy tłustej cerze. Pudrować należy kilka razy dziennie. Dobrze jest również przy tłustej cerze wycierać skórę twarzy dwa razy w tygodniu spirytusem rezorcynowym 2%. Dwa razy w tygodniu parować twarz po 10 min. Jeżeli skóra zacznie się łuszczyć, używać kilka razy w tygodniu krem. Na wewnątrz zwracać uwagę na przewód pokarmowy. Codzienne wypróżnienie konieczne. Po upływie 6 tygodni proszę napisać.

J. M. Na listy bez adresu Redakcja nie odpowiada.

Dla M. B. Wszelkie środki do przyciemniania rzęs uważamy za bardzo szkodliwe, gdyż mogą spowodować chorobę oczu. Przyciemnienie rzęs można uskutecznić na stałe (na dwa miesiące) Henną B.

Czytelniczki, które zapytywały o „Róże higjeniczne" zawiadamiamy, że „Róże higjeniczne" wyrabiamy w płynie z rośliny czerwienicy. Nieszkodliwe. Do ust i policzków jedne i te same w kolorach jasnym i ciemniejszym.

Cały szereg listów nie może być uwzględniony z powodu niepodania adresów. Uprzejmie zatem prosimy o podawanie dokładnych adresów.

* * *

W Nr. 1. „Kultury Ciała" pod artykułem „Pogadanka sezonowa" omyłkowo nie został umieszczony podpis dr. Julji Świtalskiej, co niniejszem prostujemy.

Wydawca: TOW. WYDAWNICZE „BLUSZCZ". Redaktorka: DR. JULJA ŚWITALSKA

Druk Zakł. Graf Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.